

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *Self-harm* pada remaja di SMP Negeri 1 Kawangkoan

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *Self-harm* pada remaja di SMP Negeri 1 Kawangkoan sangat kompleks dan saling terkait. Tekanan emosional seperti tekanan akademik, konflik interpersonal, dan masalah keluarga sering memicu *Self-harm* sebagai cara untuk mengurangi tekanan. Kesulitan dalam mengatur emosi membuat remaja menggunakan *Self-harm* sebagai mekanisme *coping* untuk mengatasi emosi intens seperti kemarahan atau kesedihan. Kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, serta dinamika keluarga yang tidak harmonis atau mengalami trauma, meningkatkan risiko *Self-harm* karena remaja merasa terisolasi dan mencari pelarian. Kurangnya akses ke dukungan kesehatan mental menghambat remaja dalam mengelola masalah emosional secara efektif. Peran sekolah sangat penting, di mana kebijakan dan regulasi yang mendukung layanan kesehatan mental dapat mencegah dan menangani *Self-harm*. Stigma dan miskonsepsi tentang kesehatan mental membuat remaja enggan mencari bantuan karena takut atau malu mengungkapkan pengalaman mereka. Pendekatan holistik dan terintegrasi diperlukan untuk memahami serta mengatasi perilaku *Self-harm* pada remaja, dengan memperhatikan berbagai faktor dari aspek kehidupan mereka.

2. Kaitan *Defense Mechanism* dan *Self-harm* pada remaja yang melakukan *Self-harm* di SMP Negeri 1 Kawangkoan dalam perspektif pastoral konseling

Dalam konteks pastoral konseling, hubungan antara mekanisme pertahanan diri (*Defense Mechanism*) dan perilaku *Self-harm* pada remaja di SMP Negeri 1 Kawangkoan

menunjukkan bahwa represi, di mana remaja menekan atau mengabaikan perasaan negatif mereka, dapat mendorong penggunaan *Self-harm* sebagai cara untuk melepaskan emosi yang terpendam. Identifikasi dengan teman sebaya yang juga melakukan *Self-harm* dapat mempengaruhi remaja untuk meniru perilaku tersebut sebagai bentuk coping. Rasionalisasi dan pengalihan juga menjadi mekanisme yang relevan, di mana remaja merasionalisasi tindakan *Self-harm* sebagai solusi yang diperlukan atau mengalihkan perasaan negatif mereka ke perilaku tersebut. Pendekatan pastoral konseling yang holistik dan berempati sangat penting dalam membantu remaja mengatasi masalah *Self-harm* ini. Dengan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, konselor dapat membantu remaja merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan perasaan mereka tanpa takut akan penilaian. Mendukung refleksi diri dan mempromosikan hal yang positif juga penting untuk mengurangi kebutuhan remaja dalam mengadopsi perilaku *Self-harm* sebagai bentuk penyelesaian masalah emosional mereka. Dengan demikian, pemahaman yang dalam tentang mekanisme pertahanan diri dan *Self-harm* dapat membimbing pendekatan konseling yang efektif untuk memfasilitasi perubahan positif dalam kehidupan remaja.

3. Strategi pastoral konseling untuk membantu remaja yang melakukan *Self-harm* dalam mengembangkan *coping Mechanism* yang sehat sebagai alternatif dari *Defense Mechanism* yang merugikan

Strategi pastoral konseling yang efektif untuk membantu remaja yang melakukan *Self-harm* dalam mengembangkan *coping Mechanism* yang sehat sebagai alternatif dari *Defense Mechanism* yang merugikan sangatlah penting. Dengan memahami akar dari perilaku *Self-harm* dan mengadopsi pendekatan holistik, konselor dapat menciptakan lingkungan

yang mendukung di mana remaja merasa aman untuk mengungkapkan dan mengelola emosi mereka. Melalui pengajaran teknik *coping* yang sehat seperti relaksasi dan keterlibatan dalam aktivitas yang memberikan rasa pencapaian, remaja dapat membangun strategi untuk mengatasi stres tanpa harus merugikan diri sendiri. Pemberdayaan melalui pendidikan tentang kesehatan mental dan dukungan sosial dari komunitas juga berperan kunci dalam membantu remaja menemukan solusi yang lebih konstruktif. Evaluasi teratur dan penyesuaian strategi memastikan bahwa pendekatan konseling tetap relevan dan efektif sesuai dengan kebutuhan individu remaja. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya membantu mengurangi perilaku *Self-harm*, tetapi juga mempromosikan kesejahteraan emosional yang lebih baik bagi remaja di SMP Negeri 1 Kawangkoan.

B. Saran

1. Sekolah sebagai Lembaga:

a) Penyuluhan dan Pendidikan

Menyelenggarakan program pendidikan dan penyuluhan secara rutin tentang kesehatan mental, termasuk pengenalan tanda-tanda *Self-harm* dan cara mengatasinya.

b) Sistem Pendukung

Membangun sistem pendukung yang inklusif dan ramah bagi siswa, termasuk layanan konseling yang mudah diakses dan didukung oleh tenaga profesional yang terlatih.

c) Kebijakan dan Prosedur

Memiliki kebijakan dan prosedur yang jelas terkait penanganan kasus *Self-harm*, termasuk langkah-langkah untuk intervensi segera dan pengelolaan informasi secara sensitif.

d) Pelatihan untuk Guru

Memberikan pelatihan reguler kepada guru dan staf sekolah tentang cara mengidentifikasi tanda-tanda *Self-harm*, cara

mendukung siswa yang terpengaruh, dan cara merujuk mereka ke bantuan profesional.

2. Guru

a) Pendekatan Sensitif

Membangun hubungan yang empatik dan terbuka dengan siswa, memberikan ruang untuk mereka berbicara tentang masalah pribadi termasuk tekanan emosional yang mereka rasakan.

b) Monitoring Perkembangan

Memantau perubahan perilaku dan kesehatan mental siswa secara teratur untuk mengidentifikasi perubahan yang mungkin terkait dengan *Self-harm*.

c) Bantuan dan Dukungan

Menawarkan bantuan dan dukungan kepada siswa yang terlibat dalam *Self-harm*, termasuk merujuk mereka ke konselor atau tenaga profesional yang sesuai.

3. Peserta Didik

a) Pemahaman tentang Kesehatan Mental

Mencari informasi dan memahami tentang pentingnya kesehatan mental dan cara mengelola emosi dengan cara yang sehat, termasuk mengatasi tekanan tanpa harus melakukan *Self-harm*.

b) Pengembangan Keterampilan Sosial dan Emosional

Mengembangkan keterampilan sosial dan emosional, seperti cara berkomunikasi yang efektif dan menyelesaikan konflik dengan cara yang positif.

c) Mendukung Teman Sebaya

Menguatkan solidaritas dan dukungan di antara teman sebaya, sehingga siswa merasa nyaman membicarakan masalah mereka tanpa takut dihakimi.

4. Orang Tua

a) Keterlibatan Aktif

Terlibat dalam kehidupan sekolah anak dan menjalin komunikasi terbuka dengan guru dan staf sekolah untuk memahami perkembangan kesehatan dan perilaku anak.

b) Pendidikan Keluarga

Mengajarkan anak tentang kesehatan mental, pentingnya ekspresi emosi secara sehat, dan menawarkan dukunganserta perhatian yang konsisten di rumah.

c) Mendukung Pencarian Bantuan Profesional

Mendukung langkah-langkah untuk merujuk anak ke konselor atau psikolog jika diperlukan, dan terlibat dalam proses pemulihan mereka.

5. Gereja

1. Peran Dukungan dan Pencerahan

Memberikan dukungan spiritual dan moral kepada anggota jemaat, termasuk remaja yang mungkin mengalami *Self-harm*, dengan cara yang sensitif dan mendukung.

2. Kolaborasi dengan Sekolah dan Konselor

Berkolaborasi dengan sekolah dan konselor untuk menyediakan sumber daya tambahan dan jaringan dukungan bagi remaja yang membutuhkan.

3. Edukasi dan Penyuluhan

Menyelenggarakan program edukasi tentang kesehatan mental dan cara-cara untuk mengatasi stres secara sehat di lingkungan gereja, sehingga masyarakat gereja dapat memberikan dukungan yang lebih baik.